

高州市老年大学又添新班



茂名晚报讯 1月19日,冬日阳光明媚,高州市老年大学又添一个新班——春燕舞蹈班,学员们在校园里学习知识,愉悦身心,翩翩起舞,提高身体的灵活度,为老年生活添光增彩。

当天,高州市老年大学副校长曾发新宣读学校规章制度及春燕舞蹈班成立的批文。高州市老年大学校长刘福文会上致辞讲话,他表示,“让老年人发现生活之美,培养老年人对舞蹈的兴趣,同时也给老年人提供一

个交流分享的机会”是老年大学教学宗旨,“健康、快乐、和谐、奉献”是老年大学的办学理念,希望大家在老年大学的整个学习过程,能够不断去丰富自己的知识,不断去追求自己的人生目标,不断去为社会作出应有的贡献。为庆祝春燕班成立,刘校长还作诗一首《七绝·贺春燕舞蹈班成立》:高城无处不飞花,玉燕衔春送万家。曼舞轻歌圆绮梦,黄园雅室展风华。

经过民主选举,高州

市老年大学春燕舞蹈班班委成员产生,陈虎学员任正班长,李伯珍、吴金莲、郑文进三位学员任副班长。春燕舞蹈班学员们现场雀跃欢歌,翩翩起舞,开启一个新的快乐旅程。

据了解,这是今年高州市老年人大学第一个新班成立,目前该校已有38个班,学员达2000人以上。(茂名日报社全媒体记者 陈珍珍 通讯员 钟源)

你是父母的唯一

■ 卢振亮

如果我没记错,张伯今年应该是八十大寿了。因为这两年他的生日那天都会叫上我去喝上几口,唠嗑唠嗑家常。

张伯夫妇都是离休的中学教师,他有一个学习成绩十分优秀的儿子,大家都习惯叫他儿子小张。当年我和小张是同班同学,高考那年,他以十分优异的成绩考上了省城的名牌大学。成绩优秀的小张曾一度让张伯夫妇高兴了好多年,毕竟能考上那么好的大学也是一件光宗耀祖的事。那时的张伯逢人便夸他这个独生宝贝儿子是如何如何的聪明,是他如何的悉心教导才有今天如此骄人的成绩,当然对别人的羡慕与恭维也十分的享受。

在小张去省城上大学前,张伯还在家摆了几围谢师宴,邀请了他儿子的所有老师及他的好友,当然小张也邀请了自己比较好的同学,所幸我也在被邀请名单内。谢师宴席间喝了酒的小张带着几分酒意对我们几个同学说:“兄弟呀!我要出省城读书了,以后回家的日子不多了,我的父母还要靠你们在家多帮忙照顾照顾。”我们当时都以为是小张的一句

客套话,没想到他竟然是如此的遵守“诺言”,大学四年间,张伯说他只回过一次家……

小张大学毕业后到了上海一家外企工作,听说待遇还可以,毕业不到三年在当地找了一个女孩,女家强调一定要男家有房子才可以结婚。为了凑够小张的新房钱,张伯东拼西凑耗尽了平生的积蓄与人脉关系凑了三十万,最后连自己在县城居住的二房一厅也抵押给银行贷款了十万,才终于凑够了小张买房的首付及装修费用,最后让小张的婚礼得以顺利举行。原本张伯盘算着等小张结婚后,他们夫妇二人就跟随儿子去大上海安享晚年的。但当张伯把这想法跟儿子说时,小张却婉言说自己目前在上海还未站稳脚跟,等机会成熟了,生活稳定了就接他俩老去大上海。殊不知这一等就是二十多年……在这么多年的来,为了当年谢师宴小张的那句嘱咐,我总会隔三差五去与张伯碰面,买袋大米,换罐煤气等。小张结婚后就再也没有回过了,我也曾经有与小张联系,跟他说说张伯对他的思念,张伯的孤独寂寞等,但小张依旧说大都市生活

节奏太快,竞争力太大,消费水平高,孩子的教育昂贵,接父母来及回探父母的机会都不现实的。

今天又是张伯的生日,酒过三巡后张伯突然间两眼通红的对我说:“小卢呀!感谢你一直以来对我们夫妇的照顾和帮助,我这一生中最后悔的事就是生了这个儿子了。”

树欲静而风不止,子欲养而亲不待。有许多事情我们年轻时都不懂得,但我们懂得时已不再年轻。“孝”是稍纵即逝的眷恋,“孝”是无法重来的幸福,“孝”是生命与生命的链接,此刻的张伯对情感已断链,我知道我说什么都是多余,因为我没法驳接这份断裂的情感。回家后,我以村干部的身份给远在上海的小张打去了电话:“我不管你是什么理由,但现在你是你爸的唯一了,你拼命追求天下的同时,也要留些时间给生你养你的双亲。世界上什么东西都可以弥补,但亲情却只有今生而没有来世,我始终觉得来日方长是一句最大的谎言,及时行动才是对爱最好的诠释!”

小张听了我的话后,沉默了……

保健养生

呼吸病高发,居家如何防

冬季气温较低,空气干燥,加上室内活动多,呼吸道疾病的传播风险大大增加,尤其是流感病毒、肺炎支原体、腺病毒等,人群普遍容易感染。虽说接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的方式,不过日常生活中,还是应当了解并采用以下科学防护措施,才能有效预防传染病的发生和传播。

保持健康的生活方式。生活中工作中饮食多样化,营养均衡,保证新鲜蔬菜和水果的摄入;作息规律,保证充足睡眠;适当体育锻炼;保持心情舒畅,主动调节工作、生活压力。

尽量少去人群密集的公共场所。老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群,要尽量避开人群密集的场所。前往环境密闭的公共场所或乘坐公共交通工具时,建议做好个人防护,规范佩戴“医用外科口罩”或“防护口罩”,并保证口罩覆盖住口鼻和下巴,可使用塑鼻夹并进行密闭性测试;注意及时更换。

患病时居家休息。一旦出现发热、咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道感染的症状,患者应居家休息,做好家庭环境清洁消毒工作。如果症状较重,应该做好个人防护,及早到医院就诊。

此外,预防呼吸道传染病,日常的卫生和消毒都很重要,具体做法如下。

注意手卫生。勤洗手,做好手卫生很关键。正确洗手方法为流动水打湿双手,取洗手液或皂液均匀涂抹到双手上,按照6步洗手法揉搓不少于15秒,并用流动水冲净双手,擦手纸擦干双手。

口鼻分泌物的处理。咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻,分泌物用纸巾包好,丢弃于有盖垃圾桶内。如果分泌物、呕吐物、排泄物等污染物体表面时,应先使用可吸附材料清洁去污,再对被污染表面进行消毒,并及时洗手,做好手卫生。

室内空气消毒。定时打开门窗自然通风,可有效降低室内空气中微生物的数量,改善室内空气质量。每日通风2次,每次大于30分钟。如果通风条件差时,可用循环风空气消毒机或机械排风进行空气消毒。

地面消毒。配制浓度为500毫克/升的含氯消毒液,用抹布或拖布沾取消毒液后进行擦拭。消毒时间大于30分钟,之后用清水擦拭干净并通风后进入。

餐饮具消毒。水杯、餐具等先清洗干净,再用煮沸法或流通蒸汽消毒15分钟;或用250毫克/升含氯消毒液浸泡30分钟后,再用清水冲洗干净。

门把手、水龙头、玩具的消毒。高频接触的环境物体表面先做好清洁,再用500毫克/升的含氯消毒液或消毒湿巾擦拭消毒,然后用清水擦拭干净。鼠标、遥控器、键盘等小件物品可以用75%酒精湿巾擦拭消毒。

被服、毛巾等织物消毒。以清洗为主,患者的被子、衣物用500毫克/升的含氯消毒液浸泡消毒30分钟,然后按照常规步骤清洗;或用流通蒸汽15分钟。

(生命时报)

足印

■ 李坤鸿

是生活的路
还是岁月的延伸?
是时间的钟
还是生命的图腾?
是成长的片片绿叶
还是老去的篇篇论文?

是回忆的梦想积累
还是镌刻的道道年轮?
啊!你是什么都不重要
因为,总有一天会化作一道青烟
消失在寥廓深处
定格成永恒

诗二首

■ 冯春树

加入茂名市作协有感

老辈新人萃一堂,
精研国学韵弘扬。
初心不改同追梦,
奋进征程赋雅章。

咏电白诗社成立35年

播火传薪卅五年,
承唐继宋续佳篇。
八方墨客欣同贺,
诗帜高扬奋领先。



快捷投稿
扫码关注